

La piel tras el verano

Restablecer el equilibrio

■ PILAR CENTELLES i MAS • Farmacéutica comunitaria.

Durante el verano exponemos nuestra piel al sol y ello, además de muchos beneficios, le reporta también numerosas pérdidas (de agua, lípidos, etc.). Finalizada la estación estival, nuestros clientes agradecen un consejo profesional que les ayude a restablecer el equilibrio natural de la piel para que ésta recupere al máximo todas sus propiedades y funciones.

Desde que empieza la primavera, todos comenzamos a disfrutar de nuestras horas de ocio realizando actividades al aire libre que durante el invierno no apetecen. Con la llegada del verano, a estas actividades se añaden los baños de sol en la playa o en la piscina. Al cabo de los días, la piel llega a resentirse: agresiones climáticas repetidas (sol, aire, calor), productos químicos (cloro, sal, jabones demasiado agresivos, etc.).

Como consecuencia de ello la piel se deshidrata, se reseca y aumenta de grosor, con lo que puede descamarse más y más fácilmente. También cualquier anomalía puede exacerbarse (xerosis, ictiosis) si no se extreman los cuidados.

ACTUACIÓN FARMACÉUTICA

El farmacéutico debe conocer todos los posibles signos de alarma y aconsejar al cliente/paciente el tratamiento cosmético más adecuado según el estado de la piel y, si existe alguna patología concomitante, complementar el tratamiento médico con los produc-



tos dermofarmacéuticos que mejor se adapten. Especial atención merecen los pacientes con psoriasis o acné que, después de los baños de sol, parecen experimentar una mejoría en el aspecto de su piel pero luego pueden sufrir un empeoramiento en forma de «rebote» de la patología. Las personas que padecen dermatitis atópica o fotodermatitis también deben cuidar su piel con mayor dedicación.

Desde la farmacia, en cualquier caso, ya les habremos orientado a todos ellos, recomendando la máxima prudencia a la hora de tomar el sol e instaurando un tratamiento dermocosmético correcto para minimizar el efecto rebote.

ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LA PIEL

La piel está formada por tres capas fundamentales: epidermis, dermis y hipodermis, con estructuras y funciones diferenciadas.

Epidermis

Es la capa exterior. Su función principal es de barrera. Protege nuestro cuerpo del exterior (tabla I), tanto de agresiones físicas (golpes, viento, rayos UV, etc.) como químicas (detergentes, tóxicos) o biológicas (infecciones). Para ello cuenta con el estrato córneo, un conjunto de células cimentadas entre sí por lípidos (ceramidas, ácidos grasos insaturados y colesterol) que forman una capa casi impermeable. Estas células, los corneocitos, contienen queratina. Esta estructura tan compacta impide la entrada de muchos agentes ambientales negativos y la fuga de agua de nuestro organismo. También en el estrato córneo encontramos el factor de hidratación natural (FHN), que constituye la reserva de agua de esta capa de la piel. Cuando se habla del manto hidrolipídico, se hace referencia al conjunto de esta estructura.

Debajo del estrato córneo existen otras capas: granulosa, espinosa y basal que, por describirlo de forma simple, pueden considerarse la «fábrica» del estrato córneo.

Dermis

La dermis es la capa situada debajo de la epidermis y tiene la función de alimentar a ésta. En ella encontramos vasos sanguíneos, nervios y también las fibras de colágeno y elastina, junto con el mayor depósito de agua de la piel: las sustancia fundamental (mucopolisacáridos del tipo glicosaminoglicanos, ácido hialurónico y condroitinsulfato), que lubrica todas las fibras de sostén.

Además, en la dermis están las glándulas sudoríparas y los folículos pilosebáceos. Sus funciones también están contempladas en la tabla I.

Tabla I. Funciones de la piel

Protección contra:

Agentes mecánicos (presión, golpes)
Agentes químicos (ácidos, álcalis)
Radiaciones (rayos UV)
Microorganismos

Panículo adiposo (amortiguador), callos
Barrera cutánea de queratina, pH
Pigmentación y callosidad actínica
Flora cutánea, pH y manto hidrolipídico

Desecación

Manto hidrolipídico y barrera de queratina

Órgano sensorial (comunicación)

Corpúsculos sensoriales

Calor corporal

Irrigación sanguínea, glándulas sudoríparas

Respiración

(Poco importante)

Absorción (penetración)

Permeabilidad

Sistema inmunitario

Linfocitos T maduros

Olor corporal

(Individual)

Hipodermis

La hipodermis o tejido subcutáneo es un depósito de grasa y agua que protege contra el frío. Es el mayor depósito de grasa del organismo y cuando su grosor supera los límites normales aparece la celulitis.

SEQUEDAD CUTÁNEA

En este apartado no se hará referencia a la piel seca constitucional (fina, tirante y delgada, de poros no visibles, mate y sin brillo), sino a la piel que, pasada la estación veraniega, presenta sequedad. El aspecto de esta piel es mate, tirante o agrietado, parece endurecida y más gruesa y áspera al tacto. También puede aparecer envejecida por el sol (envejecimiento actínico). En la tabla II pueden apreciarse las distintas causas de la sequedad cutánea.

Por todo ello los productos dermofarmacéuticos a utilizar durante y después del verano serán cosméticos ricos en principios activos que recuperen el manto hidrolipídico, aportando agua y lípidos, así como activos antirradicales que permitan a la piel reparar algunas estructuras dañadas.

Hidratantes

No hay una clasificación establecida para los productos hidratantes. Aquí se han clasificado por el mecanismo de acción de cada ingrediente cosmético. Cabe diferenciar dos grandes grupos: las sustancias que hidratan porque impiden la pérdida de agua formando una barrera de protección sobre la epidermis (hidratantes pasivos) y las que aportan agua a la piel (también otras sustancias) acelerando el restablecimiento del manto hidrolipídico y el equilibrio general de la epidermis (hidratantes activos).

Hidratantes pasivos

El grupo de los hidratantes pasivos engloba los principios activos oclusivos, los humectantes y los dermolípidos:

– Oclusivos. Incluyen el miristato de isopropilo, la parafina líquida, la vase-

lina y la cera de abejas. Actúan todos por efecto barrera. Aunque el mecanismo de acción parece inocuo, en realidad no lo es: si estos ingredientes oclusivos vehicular principios activos como cortisonas, por ejemplo, pueden aparecer efectos secundarios de importancia. También las siliconas, el escualeno y el perhidroescualeno actúan de la misma forma.

– Humectantes. Captan el agua de la atmósfera y la retienen en la superficie cutánea. A este grupo pertenecen el glicerol y sus derivados, polialcoholes como el sorbitol y glicoles. Tienen un inconveniente: en ambientes con humedad muy baja actúan como deshidratantes, tomando agua de la piel para que se evapore.

– Dermolípidos. Restauran la barrera hidrolipídica disminuyendo la fuga transdérmica de agua y aportando lípidos. En este grupo se incluyen los aceites vegetales, algunos de los cuales son responsables de otras acciones beneficiosas: aceite de rosa mosqueta (regenerador epitelial, cicatrizante), aceite de caléndula (epitelizante), aceite de germen de trigo, de onagra, de soja, de oliva, etc. También se enmarcan en este grupo las ceramidas, los fosfolípidos, los ácidos grasos poliinsaturados (linoleico y linolénico), la vitamina F y las mezclas de triglicéridos.

Hidratantes activos

Entre los ingredientes hidratantes activos cabe destacar:

– Polímeros hidratantes. Son macromoléculas que contienen muchos grupos hidrófilos, con los cuales aportan agua a la epidermis. Además, por su gran tamaño, tienen una función filmógena. Entre ellos se cuentan los glicosaminoglicanos (forman geles hidratados en los tejidos conjuntivos), los proteoglicanos (mezcla de glicosaminoglicanos y colágeno), el ácido hialurónico (componente del FHN que mantiene la integridad de la matriz extracelular), el chitosán (reduce la pérdida de agua transepidérmica y actúa como filmógeno) y proteínas como el colágeno y la elastina.

– Otros. En general, cabe citar todo tipo de moléculas hidrófilas capaces de aumentar la cantidad de agua de la piel por distintos mecanismos: ácido láctico y lactatos, urea (con un porcentaje inferior al 10%, ya que por encima de esta concentración actúa como exfoliante), hidrolizados de proteína, azúcares (glucosa, fructosa, etc.), alantoína (también reepitelizante), alfa-hidroxiácidos (glicólico, pirúvico, cítrico, málico), que además, disminuyen el grosor de la superficie de la capa córnea y son útiles en casos de hiperqueratosis o zonas corporales especialmente secas como codos, talones o rodillas), vitaminas C o E, retinol hidrosoluble, dexpantenol (estimulante de la proliferación celular), ginseng rojo coreano y factores de hidratación natural que tratan de asemejarse al máximo al FHN.

CUIDADOS GENERALES

Aun siendo la hidratación el principal objetivo a cumplir cuando se trata de atender las necesidades de la piel tras el verano, el farmacéutico también puede aconsejar sobre otros cuidados que, sin exigir demasiado tiempo, pueden redundar en la salud y el buen aspecto cutáneos.

Limpiar y exfoliar

Una correcta exfoliación de la piel del rostro regenera la epidermis y facilita la penetración y absorción de los productos hidratantes, revitalizantes, nutritivos y antienviejamiento. En el cuerpo, potencia la eficacia de tratamientos reafirmantes, anticelulíticos e hidratantes. La exfoliación permite eliminar las células muertas que obstruyen los poros y merman la luminosidad de la piel.

Los exfoliantes deben tener una textura suave y pueden emplearse de una a dos veces por semana. Las pieles grasas, que suelen ser las más beneficiadas por la acción de estos productos, soportan un uso más frecuente.

En el rostro, deben aplicarse haciendo hincapié en la frente, la nariz y el mentón, donde suele haber más impurezas. En cuanto al cuerpo, la espalda es el área que más se beneficia de su uso. Su composición suele incluir parafina líquida, miristato de isopropilo, pantenol, ácido glicólico, goma xantana, glicerina, propilenglicol, celulosa microcristalina, ácido cítrico, aloe, fucus, caléndula, hamamelis, salvia, ácido esteárico, etc.

Con fines desincrustantes o purificantes también pueden emplearse mascarillas faciales, de dos a tres veces por semana en pieles grasas y de una a dos en pieles mixtas. Los geles, *scrubs* y emulsiones limpiadoras que se distribuyen en la oficina de farmacia son, asimismo, muy eficaces. Estos productos suelen incluir en su formulación dióxido de

Tabla II. Causas de sequedad en la piel

Piel alipídica constitucional	Falta de lípidos por disminución de la secreción sebácea
Piel seca constitucional	Escasez y alteración de los lípidos cementantes. La causa se desconoce
Piel seca aparente	Por la edad y el sol. Los rayos UV dañan las proteínas y los lípidos alterando las estructuras de forma irreversible
Piel seca deshidratada	El FHN está disminuido en los queratinocitos y las causas pueden ser: Herencia Poca capacidad de retención de agua de la capa córnea Calor seco y persistente Alteración del manto hidrolipídico Agresiones químicas que desnaturalizan las proteínas y provocan pérdida de lípidos
Piel seca dermatológica (ictiosis, xerosis, eccemas, psoriasis, etc.)	Disminuye la capacidad de retención del agua. Existen alteraciones en la queratinización y la proliferación celular. Causas: cambios específicos en la epidermis

titanio, caolín, propilenglicol, óxido de cinc, ácido palmítico, piroctona olamina, digluconato de clorhexidina, trietanolamina, acetato de tocoferol, gránulos de polietileno, urea, glicerina y agentes fitoterapéuticos como centella asiática, caléndula, pasiflora, mejorana, extracto de *Sabal serrulata* y de hafnia, etc.

Los usuarios con pieles sensibles o muy secas deberán utilizar geles o emulsiones limpiadoras específicamente formulados para evitar que la limpieza les provoque una mayor desecación.

Las tiras limpiadoras y las toallitas limpiadoras con tensioactivos suaves y agentes antisépticos moderados (clorhexidina), purificantes (ácido salicílico) hidratantes (derivados de glucosa, glicerina), antiirritantes (sales de cobre, cinc, magnesio) y astringentes (hamamelis, asebiol, ulmaria) pueden ser de utilidad en esta fase de limpieza, sobre todo en pieles grasas o con tendencia acnéica.

Los *peelings* corporales deben realizarse aplicando el producto mediante suaves masajes por todo el cuerpo, sin insistir demasiado en zonas sensibles como cuello, pecho y escote. Algunos de estos productos en forma de *scrub* pueden utilizarse bajo la ducha.

Tonificar, nutrir y revitalizar

Tras la exfoliación, la piel está lista para recibir un tratamiento completo, que puede incluir tonificación, hidratación, nutrición y/o revitalización.

Los tónicos faciales complementan el desmaquillado, tonifican, reafirman e hidratan la epidermis. Las principales líneas dermofarmacéuticas incluyen formulaciones para pieles normales, grasas y secas, éstas últimas con agentes de acción más marcadamente hidratante o calmante (urea, alantoína, *Avena sativa*, *Aloe barbadensis*, camomila, etc.). Muchas de ellas utilizan aguas termales en su composición.

De los productos hidratantes ya se ha hablado en apartados anteriores. En cuanto a los nutritivos, suelen presentarse

en forma de cremas o cremas fluidas con ingredientes como alfa-hidroxiácidos, retinol, parafina líquida, lactato de sodio, acetato de tocoferol, alantoína, propilenglicol, colágeno, colesterol, retinil palmitato, aceite de castor hidrogenado, insaponificables de aceite de oliva, ácido ascórbico, palmitato de isopropilo, niacinamida, ácido láctico, inositol, miristato de isopropilo, escualeno, ácido esteárico, jalea real, bisabolol y agentes fitoterapéuticos como caléndula, hamamelis, *Macadamia ternifolia*, *Coriandrum sativum*, etc. Pueden aplicarse por la noche, o mañana y noche si la piel está muy seca.

Finalmente, para revitalizar la piel de rostro y cuello, reafirmarla, aportarle la luminosidad perdida y conseguir un efecto *lifting*, podemos recomendar a nuestros clientes productos dermofarmacéuticos en forma de ampollas, cremas, espumas y geles formulados de forma específica para conseguir este objetivo. En su composición pueden incorporar sustancias como dimeticona, hidrolizado de proteínas de trigo o de soja, proteoglicanos, ácidos linoleico, linoléico, ascórbico y araquidónico, cafeína, urea, tocoferol, niacinamina, fructosa, inositol y activos fitoterapéuticos como *Prunus armeniaca*, *Passiflora edulis*, *Coriandrum sativum*, *Triticum vulgare*, *Buxus chinensis*, *Oenothera biennis*, *Arachis hypogaea*, *Camellia sinensis*, *Limnantes alba*, *Citrus dulcis* o *Persea gratissima*, entre muchos otros. □

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Barris D, Aliaga A. Cuidado dermofarmacéutico tras el verano. Hidratación cutánea. Farmacia Profesional 1999; 8: 87-92.
CGCOF. Catálogo de Parafarmacia. Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2001.
Charlet E. Cosmética para farmacéuticos. Zaragoza: Acribia, 1996.
Codina A. Hidratación cutánea y sustancias hidratantes. Offarm 2001; 3: 93-96.